



# 令和5年度 7月分 献立表

野菜を1日350g食べよう!

今月の給食  
平均野菜使用量 **146g**



中央区立日本橋中学校

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
			体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる		
3	月	ガーリックトースト ポークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ 牛乳	大豆,豚肉,干ひじき, 牛乳	食パン,マーガリン, じゃがいも,油,上白糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト水煮缶, キャベツ,にんじん,きゅうり	747	37.4
4	火	ごはん ホキの南蛮漬け ツナと野菜の和え物 油揚げとえのきのみそ汁 牛乳	ホキ,まぐろ缶詰, カットわかめ,油揚げ, 白みそ,赤みそ,牛乳	米,でんぶん,油,上白糖	玉ねぎ,もやし,きゅうり,キャベツ, にんじん,えのきたけ,こまつな	754	33.1
5	水	夏野菜のカレーライス キャベツと青菜のサラダ みかんシャーベット 牛乳	豚肉,牛乳	米,油,米粉,上白糖, 三温糖	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが, かぼちゃ,パプリカ,青ピーマン, すりおろしりんご,キャベツ,もやし,こまつな	747	28.8
かみかみメニュー							
6	木	ちゃんぽん風あんかけそば 小魚と大豆の揚げ煮 冷凍みかん 牛乳	豚肉,焼きちくわ,大豆, かえり煮干し,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖, でんぶん,さつまいも	玉ねぎ,にんじん,もやし,キャベツ, チンゲンサイ,干しいたけ,冷凍みかん	776	31.0
7	金	ちらしずし じゃがいものそぼろ煮 そうめん汁 牛乳	油揚げ,たまご,焼きのり, 豚ひき肉,牛乳	米,上白糖,油,じゃがいも, そうめん	にんじん,れんこん,干し椎茸,玉ねぎ, しょうが,はくさい,にんじん,オクラ	747	26.7
行事食							
10	月	～く八王子産とうもろこし使用～ 都内産もろこしご飯 鮭のつけ焼き きんぴらごぼう じゃがいもと油揚げのみそ汁 牛乳	鮭,油揚げ,白みそ, 赤みそ,牛乳	米,油,上白糖,ごま, じゃがいも	とうもろこし,ごぼう,にんじん, 糸こんにゃく,こまつな	747	34.8
11	火	スパゲティークリームソース コーンとキャベツのドレ添え メロン ジョア	鶏肉,牛乳,生クリーム, ジョア	ロングスパゲティ,油, バター,小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんにく,にんじん,キャベツ, スイートコーン缶,メロン	749	30.1
12	水	野菜70gのビビンバ 豆腐とわかめのスープ 冷凍みかん 牛乳	豚ひき肉,豆腐, カットわかめ,牛乳	米,油,上白糖,ごま油,ごま	にんにく,こまつな,もやし, スイートコーン缶, にんじん,しょうが, 長ねぎ,冷凍みかん	764	27.7
13	木	黒砂糖パン ツナと野菜のフレンチサラダ パインゼリー 牛乳	鶏肉,まぐろ缶詰,アガー, 牛乳	黒砂糖パン,じゃがいも,油, 小麦粉,上白糖	玉ねぎ,にんじん,スイートコーン缶, セロリー,しょうが,にんにく,キャベツ, きゅうり,にんじん,パイン缶詰	750	27.6
14	金	豚玉井 小松菜ともやしのお浸し じゃがいものみそ汁 牛乳	豚肉,たまご,油揚げ, 白みそ,赤みそ,牛乳	米,上白糖,でんぶん, じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,こまつな,もやし, 長ねぎ	751	31.9
18	火	ごはん 揚げ魚と野菜の甘酢煮 中華スープ 小玉すいか 牛乳	ぶり,豆腐,牛乳	米,でんぶん,じゃがいも,油, ごま油,上白糖	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎茸, 青ピーマン,もやし,なら,小玉すいか	841	31.1
19	水	～日本の郷土料理(沖縄県)～ くあじゅーしー ゴーヤチャンプルー 冬瓜スープ オレンジケーキ 牛乳	豚肉,焼きちくわ,昆布, 豆腐,たまご,牛乳	米,もち米,ごま油,上白糖, でんぶん,米粉,油	しめじ,にんじん,にがうり,玉ねぎ,とうがん, 長ねぎ,オレンジジュース,マーマレード	750	29.0

くあじゅーしー: “くあ”は「堅い」、「じゅーしー」は「具の入ったご飯」という意味があります。沖縄では、祝いの席や法事で提供される料理です。

※都合により献立内容を変更する場合があります。

## 七夏の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と日本の「棚機つ女(たなばたつめ)」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅(さくべい)」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもので「麦縄」ともいいます。



## 各地のそうめん料理を見てみよう!

### なすそうめん

なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。



### ばち汁

兵庫県の郷土料理。そうめんを製造する際にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。



### 鯛そうめん

ゆでたそうめんの上に、姿煮にした鯛(たい)を飾ったもの。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。



### 油そうめん

鹿児島県奄美地域の郷土料理。油で豚肉や野菜を炒め、だし汁とゆでたそうめんを合わせた料理です。



生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学校)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	たんぱく質				ビタミン				食物繊維 *2 (g)
				ナトリウム (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
7月分平均	760	16.2	27.1	2.9	373	105	2.8	347	0.51	0.59	41	7.2
学校給食摂取基準	830	13~20	20~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、\*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

## 2学期の給食は、9月4日(月) から始まります。

